

Ausgabe 84 März - Mai 2012

# Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



## Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Bergstraße 1 - 3 45479 Mülheim a.d. Ruhr

### Alt? na und!

lädt ein zu einer  
**Informationsveranstaltung**

### Wie schütze ich mich vor Einbruch, Diebstahl und Trickbetrügerei?

Viele (insbesondere ältere) Menschen fühlen sich in ihrer Stadt, ihrem Wohnumfeld, ja noch nicht mal in ihrer Wohnung sicher. Sie haben Angst, Opfer von Verbrechen zu werden. Alt? na und! hat Mitarbeiter der Polizei Essen / Mülheim gebeten, uns Informationen zu diesem Thema zu geben.

Bei einem Besuch in der Redaktion am 30.08.2011 wurden wir erst einmal beruhigt: Gewaltverbrechen kommen in Mülheim nur äußerst selten vor. Nicht so selten dagegen

werden der Polizei Einbrüche, Diebstahl und Taten von Trickbetrügerei angezeigt. In diesen Fällen kann jeder Einzelne aber selbst viel tun, um sich zu schützen.

Die Tipps, die uns die Polizei dazu gegeben hat, fanden wir so hilfreich und wichtig, dass wir sie an alle interessierten BürgerInnen weitergeben möchten.

Fachleute der Polizei werden einen kurzen Vortrag halten und dann auch die persönlichen Fragen der Anwesenden beantworten.

**17. April 2012**

**von 15.00 bis 17.00 Uhr im Forum der VHS  
Eintritt frei**

### Umgang mit Demenzkranken

Die VHS bietet Interessierten ein Seminar zum Umgang mit Demenzkranken an. In diesem Seminar werden Sie Grundkenntnisse und Praxistechniken erlernen. Es richtet sich an Pflege- und Sozialfachkräfte, aber auch an pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und interessierte Menschen.

#### Wann?

**23.03.2012 - 26.03.2012**  
Tage: Mo, Fr, Sa, So.  
von 9.00 bis 16.00 Uhr  
Entgelt: 188, 50 Euro

### Sicher im Verkehr

In Zusammenarbeit mit der Polizei und dem ADAC veranstaltet die VHS einen Kurs für Teilnehmer am Straßenverkehr, die mit dem Fahrrad, dem E-Bike oder Pedelec unterwegs sind oder sein wollen. Dazu gehört das Kennenlernen der Verkehrszeichen ebenso, wie das Führen eines sicheren Fahrrads.

#### Wann?

**08.05.2012 - 22.05.2012**  
Mittwochs  
von 16.15 bis 17.45 Uhr  
kostenlos

## Forum

Hans-Böckler-Platz  
Mülheim an der Ruhr

## Seniorenmesse

Die früher unter dem Titel „Tag der älteren Generation“ durchgeführte Veranstaltung findet in diesem Jahr am

**22. April 2012**

**von 11.00 bis 17.00 Uhr**  
statt.

### Alt? na und!

ist wie immer dabei.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie und Ihre Anregungen.

**Herzlich willkommen!**

## Ringlokschuppen

Am Schloß Broich 38  
Mülheim an der Ruhr

Neue Wege wagen die Macher mit dem

### Tanztheater-Projekt für alle ab 55 Jahren

Wenn Sie Freude an der Bewegung haben oder einfach nur mal schnuppern wollen, melden Sie sich.

#### Beginn:

**22. März 2012, 19.00 Uhr**

Gesucht werden SpielerInnen zwischen 12 und 80 Jahren, die Lust auf Spaß und Theater haben für das Theaterprojekt

### Geld her oder ich schieße

**Beginn 14. März 2012,  
von 17.00 bis 19.30 Uhr**

Anmeldung für beide Projekte:

**Kathrin Peters**

**Telefon: 0208 9931672**

oder

**kathrin.peters@ringlokschuppen.de**

Teilnahme für beide Projekte  
kostenlos



## Europäisches Jahr 2012: Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen

### Europäisches Jahr 2012 : Was ist das?

Initiiert wurde es durch Beschluss des „Europäischen Parlaments und des Rates“ vom 14. September 2011. Auf deutscher Seite erfolgt die Umsetzung durch die nationale Koordinierungsstelle im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Es werden innovative Lösungen für wirtschaftliche und gesellschaftliche Herausforderungen gesucht, denen sich die alternde europäische Bevölkerung stellen muss. Die Europäer leben heute länger und bleiben länger gesund. Darüber hinaus soll nachgedacht werden, welche Chancen darin stecken. Es soll ferner dazu beitragen, ältere Menschen in die Lage zu versetzen, sich eine

gute körperliche und geistige Verfassung zu erhalten und sich im Erwerbsleben und in ihren Gemeinschaften aktiver einzubringen.

**Aktives Altern** ist der Schlüssel zur Wahrung der Solidarität zwischen den Generationen in Gesellschaften mit immer mehr älteren Menschen sowie zum positiven Umgang mit der Herausforderung des Alterns.

Für ein aktives Altern

- müssen ältere Menschen die Chance erhalten, voll am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben,
- müssen für ältere Menschen Beschäftigungsmöglichkeiten geschaffen werden,
- müssen ältere Menschen in die Lage versetzt werden, durch Freiwilligentätigkeit einen aktiven Beitrag zu leisten,

- müssen ältere Menschen durch Anpassungen in den Bereichen Wohnumfeld und Infrastrukturen sowie die Schaffung entsprechender IT (Informationstechnik) Mobilitätsangebote und Dienstleistungen zu einem eigenständigen Leben befähigt werden.

Das Europäische Jahr 2012 wurde unter der dänischen EU-Ratspräsidentschaft am 18. Januar in Kopenhagen offiziell eröffnet, die deutsche Auftaktveranstaltung fand am 6. Februar in Berlin statt. „Alt? na und!“ wird über Aktivitäten in unserer Region zu gegebener Zeit berichten.

Wer sich intensiver mit diesem Thema befassen möchte, findet im Internet unter <http://www.ej2012.de/> weiterreichende Informationen. SW

### Kommentar

### Europäisches Jahr 2012 : Was soll das?

2012 wird bedeutend werden. Im Frühsommer findet die Fußball-Europameisterschaft statt und wenig später treffen sich die weltbesten Sportler zur Olympiade in London. In Deutschland gibt es Landtagswahlen in Schleswig-Holstein, der Alte Fritz feiert seinen 300-jährigen Geburtstag und in Mülheim werden wir auch weiterhin über Ruhrbania und eine sterbende Innenstadt heiß diskutieren. Und überall begehen wir das „Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“. Seit 1983 ruft die Europäische Union die so genannten Europajahre aus, denen jeweils ein soziokulturelles Thema zugeordnet ist. 1988 gab es beispielsweise das „Europäische Film- und Fernsehjahr“. Daraus resultierende, positive Veränderungen der Medienlandschaft sind mir allerdings nicht erinnerlich. Im Ge-

genteil: Die Verdummdeuvelung der Bevölkerung durch gebühren- und werbefinanzierte Fernsehprogramme, die um des schnöden Mammons willen niedrigste Instinkte des Publikums bedienen, schreitet munter voran. 1997 beging man das „Europäische Jahr gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit“. Na toll! Glaubt denn wirklich jemand allen Ernstes, durch die damit einhergehenden Veranstaltungen sei auch nur ein braunes Hirn zum Nachdenken bewegt worden? Und jetzt hebt die EU also, wie schon 1993, uns, die Senioren, auf ihr überdimensioniertes Schild mit dem Ziel, „die Schaffung einer Kultur des aktiven Alterns in Europa zu erleichtern“. Na, da bin ich aber froh, dass mir die Eurokraten in fördergeldfinanzierten Sonntagsreden den Weg weisen, wie, wo, wie oft und mit wem ich mich körperlich ertüchtigen muss, welche geistigen Aktivitäten meine grauen

Zellen nicht rosten lassen und wie ich mich interfamiliär am besten mit meinen Enkeln beschäftige.

Ich behaupte mal: Wer schon jetzt mit der richtigen Einstellung gegen das Altern angeht, braucht diese Empfehlungen nicht. Er kommt nämlich von selbst drauf. Und wer sie nicht hat, wird sich auch durch noch so volltönende Bekundungen der Europäischen Union nicht erreichen lassen.

Sie merken schon, liebe Leserinnen und Leser, ich halte nichts von diesen europaweit aufgeblähten Programmen, die umfassend allem und jedem gerecht werden wollen, aber tatsächlich weder dem Rentierhirten in Lappland noch dem Bauern in Apulien helfen.

**Und mir schon gar nicht!**

GT



*Jeder Blick hinter Kulissen eröffnet uns neue Welten und Einsichten ...*

Wir, die Redaktionsmitglieder von **Alt? na und!**, besuchten das Druckhaus der WAZ in Essen und erfuhren bald, warum wir ausdrücklich erst abends gegen 19 Uhr kommen sollten.

Nach einem Einführungsvortrag mit interessanten Details über das Haus und die Arbeitsabläufe begleitete uns der mit seinem Betrieb noch eng verbundene, jetzt ehrenamtlich tätige Besucherführer zu den gigantischen Druckmaschinen. Während des Tages sind sie aufwendig gewartet und vorbereitet worden und sollten nun in Gang gesetzt werden, um die etwa 600.000 Zeitungen für den folgenden Tag zu drucken. Nach angespannter Ruhe bewegten sich plötzlich hinter einer Glaswand Bänder in endlosen Schlangen über die Wände und unter den Decken - wie lebendige Wesen mit Schuppenpanzern aus Zeitungen - schneller als unser Auge einzeln erfassen konnte. Erschreckend und ungeheuer faszinierend. Ingenieure und Techniker überwachten und regelten den Vorgang, griffen und prüften immer wieder einzelne Zeitungen, veränderten Abstände und Farbeinstellungen am Computer in Windeseile.



Die genauen Farbnuancen sind nicht nur wegen der vielen Fotos zum Tagesgeschehen wichtig, sondern vor allem wegen der Werbeseiten der großen Lebensmittelketten und Discounter, die mit ihren Aufträgen einen wesentlichen Teil der Zeitungskosten tragen. Werbedrucke mit bläulichem Fleisch und grünlicher Milch würden natürlich nicht bezahlt, sodass es zu erheblichen finanziellen Einbußen käme. Zur schnellen Überprüfung der Farbgenauigkeit dienen die kleinen aneinandergereihten Quadrate in den wichtigsten Farben, die im unteren Bereich der jeweiligen Werbung abgedruckt sind. Eine weitere Auffälligkeit jeder Zeitungsseite, die Reihe von 13 kleinen Reißlöchern an ihrem unteren Rand, wurde uns anschaulich erklärt: Es handelt sich um „Krallenspuren“ – nicht etwa eines Riesenkaters, sondern einer Vorrichtung für den Bandtransport. Die glatten Seiten werden zum schnellen, genauen Befördern

von der Maschine „gekrallt“ und weitergezogen.

Wir wurden auch auf die kleinen, zweistelligen Zahlen unten rechts auf der ersten und einigen weiteren Seiten der Zeitung aufmerksam gemacht. Sie zeigen, wie oft das Exemplar seit dem allerersten Druck bis zur Auslieferung geändert werden

musste, beispielsweise wegen neuer Meldungen, wichtiger Fotos oder Berichtigungen. Änderungen finden sogar noch statt, wenn die ersten Zeitungen schon ausgeliefert sind für die Verteilung der Nachtausgabe in der Essener Innenstadt oder den Flugtransport in Urlaubsregionen. Ob die Höhe der unscheinbaren Zahlen wohl als Gradmesser für die Unruhe der jeweiligen politischen Lage oder anderer beherrschender Ereignisse des Tagesgeschehens gedeutet werden kann?

Es ließe sich noch viel berichten, z.B. über tonnenschwere Papierrollen, die im Keller gelagert, bereitgelegt, während des laufenden Druckvorgangs über weitere Maschinen eine Etage höher gespult und ungeheuer präzise an die für den Druck laufende Rolle angeschlossen werden. Für uns Laien kaum vorstellbar. Wir wussten, wir würden unsere Zeitung am Morgen mit ganz anderen Augen ansehen. MAS

## Redensart

Wir kennen alle die Redensart „die Zeche prellen“. Aber woher kommt dieser Ausdruck? Was steckt dahinter? Was hat das Zechgelage mit einer Kohlenzeche zu tun?

Es ist interessant, in etymologischen Wörterbüchern oder anderen Quellen nachzuforschen, wie diese Formulierung entstanden ist.

Da finden wir für Zeche die folgen

de Erläuterung: „Der Ausdruck Zeche stammt aus dem Mittelhochdeutschen und hatte die Bedeutung „Ordnung, Reihe“. Abgewandelt taucht dieser Begriff heute noch in dem Wort „Zeile“ auf. Ursprünglich bezeichnete es den Zusammenschluss mehrerer Personen zum Betreiben eines Bergwerks. Wenig später übertrug man den Begriff auf das gesamte Unternehmen. Seitdem gibt

es also die Kohlenzeche. Seit dem 15. Jahrhundert trat eine Erweiterung der Bedeutung auf, und zwar im Wirtshaus. „Die Beteiligung am gemeinsamen Gelage einer Gesellschaft“ wurde zur Zeche, weil ja auch hier eine Ordnung, eine Reihenfolge in der Gruppe vorlag. Aus dem Zechgelage wurde dann der Zecher abgeleitet, derjenige, der die Zeche bezahlen muss, . FG

## Studiengang „Alternde Gesellschaft“ an der Technischen Universität Dortmund

Seit dem Wintersemester 2010/2011 gibt es einen 4-semestrigen Studiengang an der Fakultät Erziehungswissenschaften und Soziologie, der sich mit dem Thema „Alternde Gesellschaft“ beschäftigt. Zulassungsvoraussetzung ist ein abgeschlossenes 6-semestriges Studium einer sozial- oder verhaltenswissenschaftlichen Fachrichtung. Dazu zählen beispielsweise Arbeitswissenschaft, Gerontologie, Gesundheitswissenschaft, Marketing, Psychologie, Politik- oder Pflegewissenschaft. Es handelt sich also um ein Aufbaustudium, das Fachwissen über Alter und Altern aus der Perspektive verschiedener Disziplinen vermitteln soll. Auf der Basis dieser unterschiedlichen Ausgangsstudiengänge werden drei Studienschwerpunkte wahlweise angeboten:

1. *Wirtschaft, Technik und Arbeit,*
2. *Bildung, bürgerschaftliches Engagement und Partizipation und*
3. *gesundheitliche und pflegerische Versorgung sowie Wohlfahrtsmix (Staat, Markt, Familie und bürgerschaftliches Engagement erbringen jeweils besondere Beiträge für die Wohlfahrt des Einzelnen und der Gemeinschaft).*

Ziel ist es, den Grund für das Altern werden der Gesellschaft zu erkennen und Maßnahmen zu entwickeln, die geeignet sind, den Herausforderungen dieses Prozesses zu begegnen.



Was bedeutet das denn konkret?

Zunächst werden Einflussgrößen analysiert wie Geburtenentwicklung, Lebenserwartung, wirtschaftliche und persönliche Situation, Geschlecht, Religion sowie ethnische Zugehörigkeit, um ein Bild unserer Gesellschaft zu bekommen. Das ermöglicht weitergehende Untersuchungen. Einige Beispiele:

Auf dem Sektor des Arbeitsmarktes wird der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen eine ältere Belegschaft auf die Leistungs- und Innovationsfähigkeit einer Firma hat und wie diese Fähigkeiten erhalten oder gesteigert werden können. Hier sind unter anderem Schulungen, Arbeitsplatzanpassung und gesundheitliche Vorsorge ein Thema.

Im Bereich der Wirtschaft geht es darum, die Bedürfnisse älterer Menschen und die Interessen von Firmen, die Produkte und Dienstleistungen zur Wahrnehmung dieser Be-

dürfnisse anbieten, zum Wohle beider Gruppen optimal aufeinander abzustimmen. Dabei ist auf technischer Seite darauf zu achten, dass der ältere Nutzer die Handhabung eines Produktes möglichst leicht verstehen und das Produkt dann auch einsetzen kann.

Lebenslanges Lernen sowohl im Berufs- wie im Privatleben fordert neue Angebote. Ebenso sollen Konzepte entwickelt werden,

um den älteren Menschen eine Teilnahme am sozialen wie politischen Leben zu ermöglichen. Hier geht es beispielsweise um das Miteinander der Generationen und die Gestaltungsmöglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements.

Gesundheitliche und pflegerische Versorgung stellen das Gesundheitswesen auch im Hinblick auf Finanzierbarkeit vor neue Herausforderungen. Zudem benötigt eine alternde Gesellschaft eine darauf abgestellte Infrastruktur hinsichtlich Stadtentwicklung, Wohnungsbau und Pflegepolitik.

Der Studiengang bietet den Absolventen berufliche Perspektiven in der Wirtschaft, auf politischen Ebenen, bei Verbänden und Einrichtungen, in der (Weiter-) Bildung und in der Altenhilfe. Der Gesellschaft wird es sicher gut tun, diese Fachkräfte zu haben.

FAM

## Meine neuen „Öhrchen“

Jetzt bin ich 85 Jahre alt und höre nicht mehr so gut. Ich brauche Hörgeräte. Ach du meine Güte, sooo teuer sind die? Dafür kaufe ich mir lieber was Schönes. „Mami“, sagten prompt meine beiden Töchter, „jetzt nimmst du sie und jede von uns bezahlt ein ‘Öhrchen’. Dankeschön! Von der Berliner Tochter bekam ich das linke und von der Mülheimer Tochter das rechte. Nun höre ich links Berlinerisch und rechts Mülheimerisch und habe meine Töchter nicht nur im Herzen, sondern auch in den Ohren.



BB



## Blume des Jahres 2012: Die Heidenelke

Von der Stiftung Naturschutz und der Stiftung Loki Schmidt wurde die Heidenelke (*Dianthus deltooides*) zur Blume des Jahres 2012 gewählt. Die heimische Heidenelke ist ein wildwachsendes Nelkengewächs und sieht nicht nur hübsch aus, sondern sie riecht auch gut. Die Blume mit den roten bis lila Blüten wächst wild in Heidegebieten, auf trockenen Wiesen und am Wegesrand. Sie liebt es sonnig und warm und bevorzugt das flache Land. Aber das zierliche Blümchen hat es schwer, weil aus wirtschaftlichen Gründen Böden umgewandelt werden. So ist es nicht verwunderlich, dass die hübsche Heidenelke und ihre Begleitflora wie Bauernsenf, Johanniskraut, Silbergras, Habichtskraut und Besenheide gefährdet sind. Deshalb steht die Blume unter besonderem Schutz und sollte nicht einfach gepflückt werden. Und damit man noch besser auf sie aufpasst, ist sie zur Blume des Jahres gewählt worden. Text: RM - Foto: Helge May /Nabu

## Die Honigbiene und ihre Tanzsprache

Die Biene ist seit dem Altertum ein Symbol für positive Eigenschaften: Fleiß, Harmonie und Selbstlosigkeit. Sie ist das kleinste, wichtigste Haustier der Menschen. Über 30 Millionen Jahre sichern die Bienen schon das Leben auf der Erde. Sehr beeindruckt hat mich der folgende Satz: „Wenn die Biene verschwindet von der Erde, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.“

Die Mülheimer Hobby-Imker Marc Baloniak und Petra Rickert haben den Zauber der Bienenwelt in der Natur entdeckt. In Menden an der Ruhr wohnen ihre Bienen in „Holzbeuten“. Bienen leben nur noch in der Lüneburger Heide in Körben. Beuten sind Kästen, in denen die Waben übereinander angeordnet sind. Es ist schon faszinierend zu hören, dass jede Biene, sobald sie auf die Welt kommt, sofort weiß, was sie zu tun hat. In einem Bienenstaat gibt es drei Bienenarten: Eine Königin, bis zu 50.000 Arbeiterinnen und etwa 1.000 Drohnen. Die Königin wird bis zu vier Jahre alt. Sie legt im Frühling pro Tag ungefähr 2.000 Eier. Die Arbeitsbiene meistert verschiedene Berufe. Erst ist sie Putzbiene, dann Baubiene, Brut-

pflgebiene, Wächterbiene und zum Schluss als Seniorin die Sammelbiene. Sie ist auf jede Tätigkeit sehr gut vorbereitet. Bei dieser fleißigen Arbeit schafft sie es nur auf 20 bis 40 Tage Leben. Der Drohn, die männliche Honigbiene, sichert durch Begattung den Fortbestand des Bienenvolks und lebt etwa 1 bis 3 Monate. Warum die Bienen Nektar und Pollen sammeln, ist schnell erklärt. Der daraus gewonnene Honig ist Nahrung für die Bienen. Wenn der Imker es den Bienen wegnimmt, gibt er ihnen eine Zuckerlösung als Ersatz.

Was mich immer schon interessiert hat: Woher wissen die Bienen eigentlich, wo Nektar und Pollen zu finden sind? Ich war erstaunt über ihre Bienen- und finde die Wirkung einfach fesselnd: Eine „Pfadfinderbiene“ schwärmt aus und sucht Blüten. Hat sie die entdeckt, fliegt sie zurück zum Bienenstock. Ist die Futterstelle weniger als 50 Meter entfernt, beginnt ein „Rundtanz“. Ist sie weiter weg, wird ein „Schwänzeltanz“ aufgeführt. Das ist die sogenannte „Tanzsprache“, mit der Bienen sich untereinander verständigen. Die Bienenkolonie findet aber auch über lockenden Blütenduft eine Nektar-

quelle, sogar Farben können sie erkennen. Ebenso spielt der Stand der Sonne eine große Rolle. Für uns Menschen ist und bleibt das Leben der Bienen in Mutter Natur etwas Außergewöhnliches, noch zumal der Honig bis heute für seine heilende Wirkung geschätzt wird. Und in der Landwirtschaft sind Mensch und Bienen immer noch aufeinander angewiesen. Bienen sind nun mal unentbehrlich für das biologische Gleichgewicht in der Natur.



Unter [www.bienenburg.de](http://www.bienenburg.de) finden Sie Informationen über die Imkerei von Marc Baloniak und Petra Rickert, Mülheim, Mellinghofer Straße 193. Gerne können Sie auch dort anrufen und Honig bestellen.

Telefon ab 18 Uhr: 0177/ 3775360. Quelle: „Phänomen der Honigbiene“ von Dr. Jürgen Tautz, Spektrum Akademischer Verlag

Text: BB - Foto: Wordpress.com

## „Nah & fair“ ...

... so wünscht es sich jeder, wenn er im alltäglichen Bereich fremde Hilfe braucht und sucht. Wen kann ich dann wegen meines Problems ansprechen und wen kann ich beauftragen? Wie weiß ich, ob die Arbeiten korrekt erledigt werden und ob ich loyal behandelt werde? Oft sind Familie und Bekannte nicht in der Nähe, wenn man unbedingt einen Handwerker oder andere Hilfe braucht. Vielleicht wird auch langsam die Gartenarbeit zu schwer oder man braucht Hilfe in der eigenen Wohnung. Es bauen sich schnell Probleme auf, wenn manches, was früher so nebenbei erledigt wurde, heute schwer fällt.

Hierfür gibt es in Mülheim seit einigen Jahren die Kooperationsgemeinschaft bürgerorientierter, haushaltsnaher Dienstleistungen „Nah & Fair“, die für Seniorinnen und Senioren aber auch für Familien mit Kindern faire und vertrauenswürdige Dienstleistungen anbietet. Die Angebote sind in einem Faltblatt zusammengestellt, das in der Seniorenberatung des Sozialamtes, bei der Verbraucherberatung und an vielen öffentlichen Stellen ausliegt.

2009 wurden von der Verbraucherberatung NRW zusammen mit einigen Modellprojekt-Städten, so auch Mülheim, Qualitätskriterien zum Angebot bürgerorientierter, haushaltsnaher Dienstleistungen entwickelt.

Die im Faltblatt aufgeführten Dienstleister sind Mitglieder der Kooperationsgemeinschaft und unterzeichnen bei der Verbraucherzentrale eine Erklärung, mit der sie sich zur Einhaltung der Qualitätskriterien verpflichten. Sie alle sind den Organisatoren des Sozialamtes persönlich bekannt.



„Nah & Fair“ vereint mittlerweile zahlreiche Anbieter:

### **Handwerksbetriebe**

Schreinerei, Maler- und Elektrobetrieb, Schlosserei,

### **Betriebe des Garten- und Landschaftsbaues,**

Unternehmen, die sich in besonderem Maße auf die

### **Bedürfnisse älterer Menschen einstellen**

Ambulante Pflegedienste  
Freizeitgestaltung, Besuchsdienste  
Haushalts-, Einkaufs- und Wäschendienste,

Beratungsangebote zur **Wohnraum-  
anpassung** bis hin zu  
Dienstleistungen wie **Schlüssel-  
dienste** und **Umzugsunternehmen**.

Der Verbund „Nah & Fair“ wird von gemeinnützigen und privaten Organisationen gefördert. Das Sozialamt der Stadt Mülheim übernimmt die Sicherstellung der organisatorischen Rahmenbedingungen. Dienstleister, Bürger sowie die Organisatoren der Stadt und der unterstützenden Institutionen verbindet das Interesse, diesen in den Ruhrgebieten außergewöhnlichen Zusammenschluss weiter auszubauen und auf Dauer zu erhalten.

Auf der diesjährigen Seniorenmesse am 22. April 2012 im FORUM werden sich einige dieser Anbieter vorstellen und dafür werben, dass sich weitere Bürger/innen und Dienstleister für dieses Projekt des aktiven Verbraucherschutzes engagieren.

Wer einen Internet-Zugang hat, findet weitere interessante Informationen unter [www.nahundfair-mh.de](http://www.nahundfair-mh.de) Ansprechpartner für alle Fragen, Kritik und Beschwerden rund um „Nah & Fair“ ist Jörg Marx, Sozialplaner im Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr, Telefon 455-5012.

**Über eigene Erfahrungsberichte unserer Leser mit „Nah & Fair“ würde sich die Redaktion freuen. Bitte schreiben Sie uns!** WM

## Mein Spiegel



Eigentlich bin ich wie alle Männer - von Natur aus völlig uneitel. Dass ich älter werde, nun man wird es irgendwann sehen. Dagegen macht mir mein Spiegel im Badezimmer immer wieder deutlich, wie jung ich im Gegensatz zu meinen ehemaligen Klassenkameraden geblieben bin. Nicht so hart ausgeleuchtet, zeigt sich kaum eine Falte und der Teint ist nahezu makellos. Ärgerlich sind da allerdings oft Fotos, auf denen ich mit Fältchen und deutlichen Spuren des Alters abgebildet bin. Hier bin ich mir sicher, dass entweder unterbelichtet wurde oder das Blitzlicht meine Erscheinung verzerrt wiedergibt.

Auch erwische ich mich manchmal dabei, dass mir spiegelnde Schaufenster irgendeinen älteren Typen zeigen, den ich wohl zu kennen glaube. Bei genauem Hinsehen stelle ich fest, das soll wohl ich sein.

Dann bin ich doch wieder glücklich, daheim zu sein. Mein Spiegel im Bad bestätigt mir meinen Eindruck, dass auch das Schaufenster-Bild nicht meiner natürlichen Schönheit entspricht. *Danke Spiegel!*

DS

## Mit kleinen Schritten zum Ziel

*Dies könnte auch für andere die richtige Therapie sein*

Es passierte völlig unerwartet. Ich saß im Sportclub auf einem der Geräte, als mich einer der Trainer fragte, ob es mir nicht gut ginge. Mir war etwas schummerig. Aber wirklich schlecht ging es mir nicht. Als ich antworten wollte, brachte ich nur verwaschene Geräusche hervor. Ich hatte einen kleinen Schlaganfall. Die Ärzte nannten es TIA, sie sprachen von einer „transitorischen ischämischen Attacke“. Sehr gut war, dass der Trainer des Sportclubs sofort einen Notarzt alarmierte, der mich direkt ins Krankenhaus brachte. Dafür bin ich sehr dankbar.

Die Sprachstörung und eine Schwäche der linken Körperhälfte bildeten sich schon nach wenigen Stunden zurück. Im Krankenhaus wurden diverse Untersuchungen vorgenommen und nach neun Tagen war ich wieder zu Hause.

Für die Ärzte war ich gesund. Ich konnte mich uneingeschränkt bewegen und einwandfrei sprechen. Also alles bestens in Ordnung. Und auch ich dachte: Prima, Glück gehabt, alles ist wie vorher. Dieser Eindruck änderte sich aber sehr schnell, als ich alleine in meiner Wohnung war. Ich war schwach und kraftlos, ständig müde, hin und wieder schwindelig, und mein Kopf fühlte sich an als wäre er mit Watte gefüllt. Längeres Lesen war kaum möglich, weil ich mich nicht konzentrieren konnte. Mein Hausarzt konnte mit diesen für ihn unspezifischen Symptomen nichts anfangen.

Mein Zustand änderte sich wochenlang nicht. Ganz im Gegenteil, ich wurde immer ängstlicher, traute mir nichts mehr zu. Das ging so weit, dass ich Angst hatte, alleine auf die Straße zu gehen. Aber laut Arztaussage fehlte mir nichts.

Etwa nach sechs Wochen entwickelte sich bei mir der Gedanke, dass der „kleine Schlaganfall“ dieses

Unwohlsein bei mir zurückgelassen hatte, und dass ich Geduld mit mir haben müsste. Gleichzeitig wollte ich aber auch wieder zu Kräften kommen. Ich wollte verreisen, mich mit Bekannten treffen, Kartenspielen, in Konzerte gehen.

Ich entwickelte für mich den „Plan der kleinen Schritte“: Ich ging jeden Tag die Lebensmittel einkaufen, die ich frisch brauchte. Zum Supermarkt hin und zurück war es zu Fuß ungefähr ein Weg von einer halben Stunde. Auch andere notwendige Besorgungen machte ich zu Fuß. Die Dinge, die im Haushalt zu tun waren, plante ich Tag für Tag. Wenn ich müde wurde, legte ich mich eine Stunde ins Bett. Abends schaute ich dann zurück und verglich das, was erledigt war mit dem, was ich mir

vorgenommen hatte. Wenn beides übereinstimmte, war ich zufrieden. Nach zwei bis drei Wochen erhöhte ich die Anforderungen und merkte, dass es machbar war. Fünf Monate nach der TIA ging ich wieder in den Sportclub. Ein Trainer erarbeitete mit mir ein Programm zum Wiederaufbau. Das alles trug zu einer positiven Haltung bei.

Außerdem nahm ich mir vor, mich selber mehr zu lieben. Ich wollte mir etwas Gutes tun, um mich daran erfreuen zu können. Ich freute mich an einem frischen Blumenstrauß oder an einem Stückchen Kuchen, das ich mir nachmittags genehmigte. Es machte mich froh, schon vormittags daran zu denken, dass am Abend ein interessanter Film im Fernsehen laufen würde. Das wollte ich mit einem Glas Bier oder Wein genießen.

Nach einigen Wochen merkte ich, dass es mir langsam besser ging. Ich verglich dabei natürlich nicht den heutigen Tag mit dem gestrigen, sondern die jetzige Woche mit einer Woche im zurückliegenden Monat. Heute, sieben Monate nach meiner Erkrankung, fühle ich mich fast wieder normal. Ich lade Bekannte ein und koche für ein gemeinsames Essen. Ich besuche Verwandte mit dem Auto, die 60 km entfernt wohnen, und gehe mit Freunden in Restaurants.

Das alles habe ich aufgeschrieben, um Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, Mut zu machen. Ich denke, mein Wille wieder zu Kräften zu kommen, die Taktik der kleinen Schritte, die Überprüfung der Zielerreichung und die langsame Erhöhung der Anforderungen, aber auch die mir selbst verordneten kleinen Freuden, haben mir sehr geholfen. Es könnte auch für andere die richtige Therapie sein. Ein Versuch lohnt sich immer!



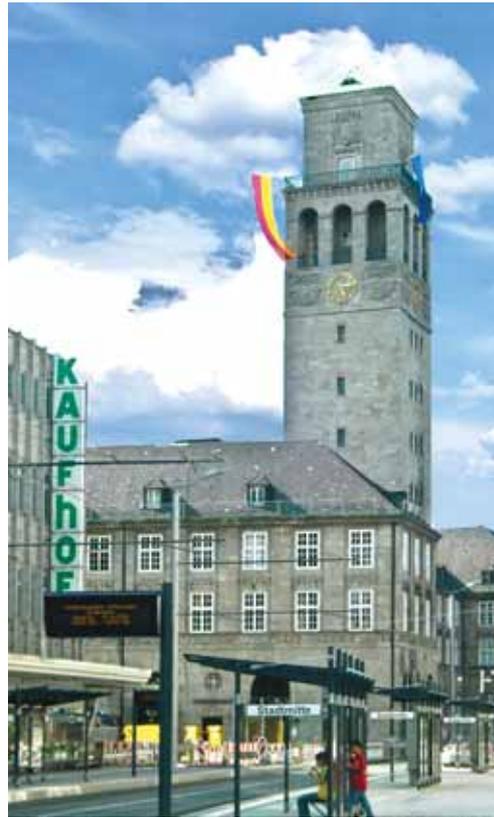
Foto©pixelio.de/Bodo Schmitt

## (K)ein Jahresrückblick

Eigentlich wollten wir in der Dezember-Ausgabe einen Jahresrückblick auf 2011 abdrucken, aber bei unserem frühen Redaktionsschluss lange vor Jahresende machte das keinen Sinn und jetzt im März 2012 ist das neue Jahr fast schon wieder alt.

Als wir über das Thema nachdachten, kam die Frage auf, was ist uns eigentlich in Erinnerung geblieben? In unserer schnelllebigen Zeit werden wir mit Informationen nur so überschüttet, was bleibt da haften und wer will das werten? Was wissen wir denn über Ereignisse in unserer Stadt? Was wir zu wissen glauben, stammt zumeist aus der Zeitung. Ist es immer die Wahrheit oder sind das nur veröffentlichte Meinungen? Wenn ja, von wem?

Eines haben wir verstanden: Überall muss gespart werden – auch in Mülheim, da sind sich alle Parteien ausnahmsweise einmal einig. Aber nehmen Sie den Haushalt unserer Stadt, der ein Minus von rund 75 Mio. Euro aufweist. Da stellt sich die Frage, ob alle unsere ehrenamtlichen Freizeitpolitiker einen insgesamt 1794 Seiten langen Haushaltsplan richtig lesen und bewerten können? Dürfte sicher nicht einfach sein. Wissen Sie noch wer, wo, was, wie viel einsparen wollte? Nun gut, eine Dezernentin hat man geopfert, wobei uns auffiel, wie preiswert eine solche Stelle zu besetzen ist: mit allen Nebenkosten 60.000 Euro. Kaum zu glauben! In einer Mülheimer Tageszeitung stand allerdings zu lesen, dass der ausgeschiedenen Dezernentin bis



zum Erreichen des Rentenalters jährlich 55.000 € Pension zustehen.

„Sparsam“ ist das nicht!

Sparen aber auch an Schulen, bei Kirchengemeinden und sozialen Einrichtungen – begleitet von Protesten Betroffener. Proteste ebenfalls bei angedachten Gewerbeumsiedlungen und -erweiterungen, geplanten Baumaßnahmen. Für den Außenstehenden nicht einfach zu durchschauen.

Ein weiteres Streitthema ist und bleibt wohl der Wochenmarkt. Schauen Sie da noch durch, wer was wann unterschrieben hat und nicht einhält oder nicht einhalten will?

Wir nicht. Dabei sollte doch alles vertraglich geregelt sein. Geht der

Markt demnächst auf den Marktplatz zurück oder bleibt er auf der Schlossstraße? Bei dieser Frage werden die Wellen wieder hoch schlagen.

Und dann war da noch die Veranstaltungsreihe „Schlimm-City“. Fazit aus meiner Sicht: einfach schlimm – 100.000 Euro verbrannt! Aber der Kulturdezernent konnte wenigstens einmal mit dem Bobbycar im leer stehenden Kaufhof fahren. Traurig!

*War sonst noch was?*

Ach ja! Was sagt unsere Oberbürgermeisterin zu alle dem? Manchmal hat man den Eindruck, sie ist untergetaucht. Ist sie amts müde? Wir hoffen und wünschen, dass sie auch zu den kritischen Punkten der Stadt etwas sagt.

Unsere Schirmherrin, Frau OB Dagmar Mühlenfeld wird das Redaktionsteam von *Alt? na und!* am 27. 3. 2012 besuchen. Dann werden wir sie zu den oben genannten Themen befragen. Vielleicht helfen ihre Antworten ja unserem Verständnis.

***Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie Fragen an Frau Oberbürgermeisterin Mühlenfeld haben, schreiben Sie uns (Anschrift siehe Impressum Seite 14). Wir werden versuchen, auch Ihre Fragen zu stellen und die Antworten veröffentlichen oder an Sie weiterleiten.***

Lassen wir uns aber trotz allem nicht unterkriegen und schauen wir positiv nach vorne!

Deshalb bleibt unser Motto:

**„Mölm boven aan!“** DS



## Mann gegen Mann

Vor der Schlacht tritt der Offizier an die Truppe heran und sagt feierlich: „Soldaten, jetzt geht es Mann gegen Mann!“

Infanterist Rubin: „Zeigen Sie mir bitte meinen Mann!“

Vielleicht kann ich mich gütlich mit ihm verständigen.“

Salcia Landmann (jüdische Schriftstellerin und Journalistin)

## Schule heute

### Ein Besuch in der Willy-Brandt-Gesamtschule

*Alt? na und!* hat Ihnen bereits in früheren Ausgaben Eindrücke geschildert, wie Schule heute funktioniert: ein bisschen anders als früher. Dazu hatten wir die Grundschule an der Zunftmeisterstraße und eine Hauptschule besucht. Die Hauptschule gilt heute wohl als auslaufende Schulform, weil die Anmeldezahlen weiter zurückgehen. Als neue Schulform wird die „Sekundarschule“ kommen, in der bis zu Klasse 10 schulübergreifend unterrichtet wird, das heißt, die Bildungswege bleiben für die Schüler bis dahin offen.

Unser dritter Besuch galt der im Stadtteil Styrum gelegenen Willy-Brandt-Gesamtschule. Der gute Ruf, mit der Note „herausragend“ urkundlich von der Landesregierung gewürdigt, geht der Schule voraus. Letztes Jahr hat beispielsweise kein Schüler dieser Schule die zehnte Klasse ohne Abschluss verlassen. 975 Schüler aus 20 Nationen, die von 80 Lehrern unterrichtet werden, sind stolz auf dieses Ergebnis und das schweißst sie zusammen. Die Förderung der Starken und Schwachen ist oberstes Ziel dieser



Schulform: die Schullaufbahn so lange wie möglich offen zu halten und gleichzeitig alle Abschlüsse zu ermöglichen – ohne Schulwechsel. Die Einteilung in „Grundkurse“ und „Erweiterungskurse“ mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen und sogenannte „Wahlpflichtkurse“ bieten die Möglichkeit, eigene Schwerpunkte aufgrund der persönlichen Neigung zu setzen.

Wir durften in der Klasse 8 D Gasthörer sein mit Milana Borgards als engagierter Klassenlehrerin. Angenehm überrascht waren wir von der Disziplin. Wo sind eigentlich die „Rabauken“, die uns in den Medien immer gezeigt werden? In den von uns besuchten Schulen fanden wir sie nicht.

Natürlich ist die schulische Arbeitsweise heute völlig anders, als wir sie früher erlebt haben.

Die Schüler versuchten zunächst, die Aufgaben allein zu lösen. Im zweiten Schritt wurden mit dem Nachbarn als „Partner“ Probleme besprochen, und dann drittens in der „Wir-Phase“ als Gruppe das Ergebnis erarbeitet. In der folgenden Stunde konnten nach Bedarf

Kenntnisse aufgefrischt oder vertieft werden mit umfangreichem Selbstlernmaterial für die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik und Chemie. Für eine bevorstehende Mathematik-Arbeit wurden aber auch wie früher Beispiele an der Tafel erarbeitet und besprochen. Hier fühlten wir uns an unsere Schulzeit erinnert. Die Lehrerin stand vorne an der Tafel beim sogenannten „Frontal-Unterricht“.

Und überhaupt, wie zu allen Zeiten fanden wir auch hier interessierte und mitarbeitende SchülerInnen und solche, die sich lieber anderen Dingen widmeten. Nun, das kannten wir auch noch von früher.

Fazit: Ein interessanter Morgen mit lohnenswerten Einblicken.

Hat Spaß gemacht! RM/DS

## Eine idyllische Parklandschaft

Wenn Sie gerne bei einem gemütlichen Spaziergang den Frühling genießen möchten und die Natur beobachten wollen, dann können wir Ihnen eine wunderschöne Parklandschaft empfehlen. Man kann dort eine beruhigende, eindrucksvolle Stille genießen, die Natur auf sich wirken lassen und taucht ein, in ein kleines Stück heile Welt. Vielleicht begegnen Ihnen auch Rehe, Hasen, Kaninchen und Eichhörnchen, die sich dort tummeln.

Jede Jahreszeit hat ihren besonderen Reiz und man kann immer eine andere Blumen- und Blütenpracht entdecken.

Im Frühjahr blühen Azalee und Rhododendron in herrlichen Pastellfarben und die wilde Johannisbeere wird durch ein leuchtendes Rot das Auge des Betrachters erfreuen. Die knorrigen Bäume erzählen uns stumm ihre Geschichte und Ahorn, Eiche und Buche breiten schützend ihre Kronen aus. Viele Bänke laden zum Ver-

weilen ein und man kann im Einklang mit der Natur den Alltagsstress vergessen und ein wenig Kraft und Trost tanken.

Der Park ist großzügig angelegt und täglich geöffnet und am Abend erklingt ein Glöckchen, wenn die Anlage geschlossen wird. Ein Café wird man leider vergeblich suchen, denn sie werden es sicherlich schon erraten haben, es handelt sich um den Mülheimer Hauptfriedhof in Holthausen. DB

## Was ist eigentlich ...

### ... der Unterschied zwischen Handy und Smartphone?

Telefone sind in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Doch während früher die „Fernsprecher“ zuhause dominierten, ist heutzutage die Verbreitung der Mobiltelefone nicht mehr aufzuhalten. 61 Millionen Menschen in Deutschland telefonieren mobil. Sogar 72 Prozent der Senioren über 65 besitzen ein Handy. Die Auswahl der angebotenen Geräte ist enorm; doch welches soll man kaufen?

Die Entscheidung kann sich nur nach den unterschiedlichen Anforderungen des Einzelnen richten. Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung der zurzeit angebotenen Mobiltelefone:

Man unterscheidet zwischen „Handy“ und „Smartphone“ (z.B. „iPhone“ von Apple).

**Handy:** Ein tragbares Telefon, das über Funk mit dem Telefonnetz kommuniziert und daher ortsunabhängig eingesetzt werden kann. Hiermit kann man telefonieren sowie Textnachrichten, eventuell auch kombiniert mit multimedialen Inhalten, versenden (Short Message Service = SMS). Auch ist bei manchen Geräten Radioempfang möglich. Mit den

sogenannten Kamerahandys können zusätzlich Bild-, Ton- und Videoaufnahmen gemacht und an Freunde versandt werden. Gerade für die ältere Generation sind Geräte mit größeren Tasten sowie Notruf-Funktion zu empfehlen. Mit jedem Mobiltelefon kann der Notruf 112 erreicht werden, auch wenn kein Guthaben vorhanden ist.

**Smartphones** ermöglichen zusätzlich die komfortable Bedienung einer breiteren Palette von Anwendungen in Verbindung mit einem Internetzugang.

**Vorteile** sind die Kombination von Handy, Kamera und PDA. Dieser „Persönliche Digitale Assistent“ fungiert wie ein kompakter, tragbarer Computer, der neben vielen anderen Programmen hauptsächlich für die persönliche Kalender-, Adress- und Aufgabenverwaltung benutzt wird. Darüber hinaus können moderne Smartphones, je nach Ausstattung, als Webbrowser, Navigationsgerät, Medienzentrale (Ra-

dio, MP3- oder Videoplayer, Bildbetrachter, Foto- und Videokamera) oder gar mobile Spielkonsole genutzt werden. Man muss also nur noch ein Gerät mit sich führen.

**Nachteile:** Manche Benutzer sind durch die Vielzahl der Einstellungs- und Anwendungsmöglichkeiten überfordert. Ferner müssen häufig Kompromisse eingegangen werden, da Kombigeräte die meisten Aufgaben nicht so gut erledigen wie spezialisierte Geräte. Durch die Anbindung ans Internet besteht außerdem die Gefahr der Anfälligkeit für Schadsoftware wie beispielsweise Computerviren oder „Trojaner“.



Einen umfassenden, detaillierten Überblick erhalten Sie unter anderem in der 14-tägig erscheinenden Zeitschrift „COMPUTERBILD“. Über 70 verschiedene Mobiltelefone in den Preisklassen von 13 Euro bis über 700 Euro werden dort aktuell in jeder Ausgabe mit Angabe vieler Details vorgestellt. SW

## Optische Täuschung

Fußballweltmeisterschaft: Wir machen Urlaub im schönen Südtirol. Abends, nach einer längeren Wanderung, kehren wir hungrig im „Rochushof“ ein.

Ein schöner Eckplatz, ein kühles Bier und ein köstlicher Zwiebelrostbraten – was will man mehr? Ich lasse es mir so richtig gut gehen, da fällt mir plötzlich auf: Alle Augen sind

auf mich gerichtet, alle übrigen Gäste starren mich an. Völlig verunsichert prüfe ich meine Kleidung auf Flecken oder sonstige Verunreinigungen, kontrolliere die Handhabung des Essbestecks, bitte meine Frau um Kontrolle meines Gesichtes – alles in Ordnung. Jedoch nach wie vor die gleiche Situation: Alles starrt mich an.

Da, plötzlich ein kollektiver Aufschrei:

**Toor, Toor!**

Da fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Hinter mir unter der Decke ist ein Fernsehgerät installiert und die allgemeine Aufmerksamkeit gilt nicht mir, sondern dem dort gezeigten Fußballspiel. SW

## Rätsellösungen:

**Silbenrätsel: Lösungswörter:** Dosis – Andrew – Schweinerei – Agentur – laufend – taxieren – Ehefrau – Wolkenkratzer – Ibiza – radikal – dankenswert – naheliegend – Irina – Einfluss – Attraktion – Legende – Tohuwabohtu – Elektrische  
**Bilderrätsel:** Diese Arkaden gehören zu unserem schönen Rathaus und befinden sich am Rathausmarkt.  
**Gehirn-Jogging:** Die zarte Schale der Ostereier erinnert an die Verletzbarkeit der Seele, gehe behutsam mit ihr um, denn sonst bekommt die viele kleine Sprünge wie ein Ei.

## Ist heute schon morgen?

Wer kennt sie nicht, diese Momente der Vorhaben und Planungen?

„Morgen will ich ..., ab morgen werde ich ...“, die oft Tag für Tag neu erfolgen. In diesem Zusammenhang fällt mir eine Textstelle im Programm „Irische Märchen und Keltische Musik“ der „Kleinen Bühne“ des Backstein Theaters ein. Dort fragt jemand, dem etwas für „morgen“ versprochen worden war, was nicht eingelöst wurde, täglich: „Ist heute schon morgen? Ist heute schon morgen?“ Die gegebene Antwort leuchtet uns allen ein: „Heute ist niemals schon morgen!“

Anstatt diese Feststellung im weichen Fernsehsessel versinken zu lassen, trennen wir uns also besser von vergeblichem Warten und aufschiebenden Planungen. „HEUTE“ genieße ich ganz bewusst Musik, Farben, Begegnungen, und für meine Vorhaben schaffe ich im möglichen Rahmen aktiv die nötigen Grundlagen. Dieser Vorsatz ist uns allen nicht neu, er muss nur ab und zu wieder aktiviert werden.

Einen guten Rat, den uns unsere mölmschen Vorfahren in Form eines Refrains geben, den mein Sohn etwa 1984 noch in der Grundschule gelernt hat, will ich gerne an Sie weiter geben:

*„Mak`sche Freud,  
dann heeste wat vom Leewe.  
Futsch ös futsch,  
do muts`de nicks förr cheewe.  
Mak`sche Freud,  
op e-mol höat et op.  
Un wä ssich dann ke-in Freud  
chemack, dat ös en Kappeskop.“*

MG



## Hallo Frankreich!

### Drei Tage Tours waren Freude pur

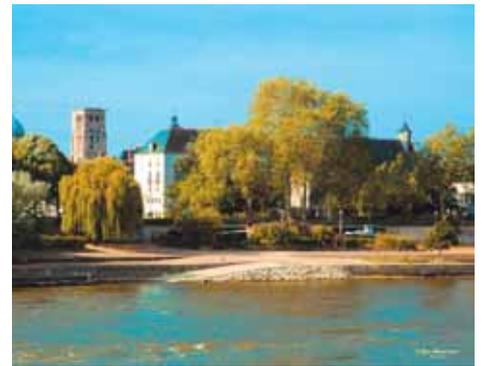
38 Damen und Herren im schönsten Seniorenalter fuhren zur 22. Begegnungsveranstaltung der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände in Mülheim an der Ruhr nach Frankreich in die Partnerstadt Tours.

Deutsche Senioren besuchten französische Senioren. Wir unternahmen drei Tage lang alles mit viel Freude gemeinsam, haben viel besichtigt, aber die französische Atmosphäre kann man nur erleben. So mancher verborgene Winkel wurde entdeckt: beim Besuch eines dunklen Weinkellers, eines „Wandergesellenmuseums“ oder der Schlösser an der wunderbaren Loire.

Wir trafen uns in Seniorentagesstätten und tanzten alle zusammen nach Melodien, die jeder von uns kannte. Wir besuchten eine Vorführung im Cabaret „Chez Nello“ und waren begeistert von dem französischen Charme der Künstler. Und wir tranken zu jedem Essen guten Wein – Herz, was willst du mehr?

Doch am schönsten war das herzliche Zusammensein mit Madeleine, Christiane, René, Andreas und allen anderen. Eine Verbundenheit war zu spüren, die man sich oft genug wünscht, aber nicht planen kann.

Ich verstand kein Wort französisch, aber es klappte wunderbar, unsere Augen und Hände halfen uns sehr gut dabei.



Eine Einladung im Rathaus bei der Bürgermeisterin gehörte natürlich auch dazu, da waren Dolmetscherinnen eine große Hilfe.

Ach ja, wir sahen einem Chocolatier zu, wie er seine Pralinen-Kreationen zauberte. Es war ein Hochgenuss für Augen und Gaumen zugleich.

Der Rundgang in der Altstadt war äußerst interessant, erfuhren wir doch, dass „Sankt Martin“ aus Tours kommt. Das war überraschend für uns.

Drei Tage Tours waren Freude pur. Beim Abschied tauschten wir Visitenkarten aus. Alle verspürten viel Lebensfreude und umarmten nun weiter das Leben im schönsten Seniorenalter.

2013 werden uns die Tourainer Senioren in Mülheim besuchen und 2015 fahren die Mülheimer Senioren wieder nach Tours.

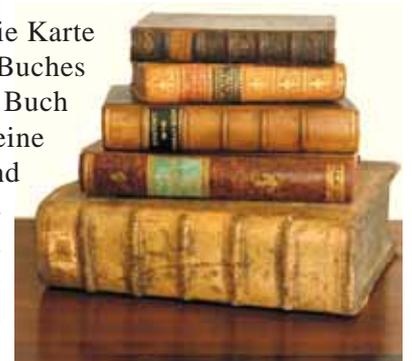
Text: BB - Foto: Yves Brault

## Fundstücke

### Beim Schmökern in alten Büchern gefunden

In dem Buch „Der dressierte Mann“ lag die Karte von einer Dame an die Ausleiherin dieses Buches als Dankeschön: „Mein Fazit zu diesem Buch als Frau: Der Autorin ( Esther Vilar) eine Ohrfeige, eine bodenlose Frechheit!“ Und ein vergilbter Zeitungsausschnitt von 1972 lag dabei: „Das Kontra zu diesem Buch schrieb Hannelore Schütz: Die dressierte Frau!“ Ich glaube, nun werde ich das Buch auch mal lesen.

BB



## Modeln im besten Alter

Es war im Sommer 1996, als mir eine Anzeige in einer Zeitschrift auffiel. Da suchte eine Firma aus dem Schwarzwald Frauen für ihre Badezimmer-Werbung.

Ich überschliefe es eine Nacht und schickte am nächsten Tag ein Bild von mir an diese Firma. Vier Wochen später wurde ich für ein Wochenende eingeladen, um an einem Casting (Auswahlverfahren bei Suche nach geeigneten Models und Künstlern) im Schwarzwald teilzunehmen. Eine Fahrkarte lag dem Brief bei.

Also fuhr ich in den Schwarzwald. Es gab ein tolles Zimmer in einem Hotel und ein gutes Abendessen für mich und weitere 11 Mitbewerberinnen. Am nächsten Morgen begann der Fotograf mit den Aufnahmen. Jede von uns stand dann in einer Dusche und der Fotograf machte Fotos. Als „Dankeschön“ bekamen wir dafür eine Tasche mit verschiedenen Badeutensilien und einen Regenschirm. Drei Fotos von den Aufnahmen bekam ich sechs Wochen

später zugeschickt.

Da mir dieses Casting gefallen hatte, beschloss ich, mich bei einer Agentur im Internet anzumelden. Diese sollte mich für weitere Werbe- oder Filmaufnahmen vermitteln. Doch bei welcher? Es gibt Castingagenturen, die selber ihre Mitglieder fotografieren und vermarkten wollen und bei denen das Mitglied deren Leistung bezahlen muss. Dann gibt es aber auch Model- und Komparsenagenturen, Schauspieler-Agenturen, die nur vermitteln. Dort brauche ich nichts bezahlen, sondern werde in ihrer Liste geführt und vermittelt. Die Agentur handelt dann auch das Honorar aus.

Ich meldete mich bei solch einer Model- und Komparsenagentur an, füllte den Fragebogen aus und schickte ein paar Fotos von mir hin. Da ich auch als Schauspielerin dort gemeldet bin, hatte ich im vorigen Jahr einen Dreh für den Sender RTL und habe in diesem Jahr an einem Casting teilgenommen, bei dem es um das Produkt einer Bäckerei ging.

Außerdem meldete ich mich bei einer Modelkartei im Internet an. Auch dort musste ich zuerst einen Fragebogen ausfüllen: Alter - Größe - Gewicht - Haarlänge und -farbe und welche Erfahrung ich habe. Diese so genannte „Sedcard“ (meine Bewerbungsunterlagen für Fotografen und Filmemacher) enthielt nun alle Daten, die wichtig sind, sowie Referenzen und Fotos von mir, die mich in verschiedenen Posen zeigen. Fotografen greifen gern auf diese Sedcard zurück, da sie sich dann gleich ein Bild von einem Model machen können.

Im Laufe der nächsten Jahre hatte ich verschiedene Shootings (Aufnahme von Werbefotos) mit verschiedenen Fotografen und konnte dadurch meine Sedcard mit schönen Fotos erweitern.

Mein letztes Shooting war im November vorigen Jahres für eine Werbebroschüre eines Möbelhauses. Darüber berichte ich demnächst in einer Ausgabe von *Alt? na und!* ausführlich. ev



Als Rentnerin bin ich viel unterwegs, fahre gerne mit Bus und Straßenbahn. Ich bevorzuge die Niederflurbahnen mit bequemen Einstiegen, barrierefrei ohne Treppen. Sie ahnen schon, „ich habe Knie“. Gern nehme ich deshalb die Sitze, die für Behinderte mit Rollatoren oder Gehhilfen, Gipsbeinträger oder Mütter mit Kinderwagen reserviert sind. Selbstverständlich stehe ich auf, wenn ich sehe, mein Platz wird dringend benötigt. Aber vorher muss der Betreffende sich schon eine gnadenlose Musterung von mir gefallen lassen. Wenn ich abschätze und meine, es ist nicht nötig, der ist noch ganz schön rüstig, schaue ich interessiert aus dem Fenster. Doch nach einem Erlebnis der ganz besonderen Art weiß ich nun - mir fehlen Pro-

## Platz da!

Neulich stiegen zwei ältere Herren in die Straßenbahn. Beide klein, untersetzt, leicht übergewichtig, trugen sie die bei Rentnern so beliebten kleinkarierten Hüthen. Sie wirken einigermaßen flott und fit, dachte ich und stand nicht auf. Die Beiden steuerten schnell und zielsicher gemeinsam den letzten freien Behindertenplatz an. Nun standen sie sich gegenüber und fixierten sich mit feindlichen, starren Blicken. Ungefähr so, wie in dem Film „Spiel mir das Lied vom Tod“, nur die Mundharmonikamelodie fehlte. „Machen Sie Platz, ich habe einen Behindertenausweis!“, bellte der eine Fahrgast den anderen an. „Ich auch“, kam es ungehalten zurück. „Aber ich habe 60%“, antwortete der Erste und zog zum Beweis seinen Ausweis aus der Jacke. Inzwischen hatten beide schon eine



ziemlich ungesunde Gesichtsfarbe. Nun griff der so Herausgeforderte mit langsamen Bewegungen, den anderen Mann nicht aus den Augen lassend, in seinen Mantel. Blitzschnell zog er dann seinen Ausweis heraus. Genau so wie Charles Bronson im Film seinen Colt zieht und mitleidlos schießt. Mit drohender Gebärde hielt er dem anderen Rentner seinen Ausweis vor das Gesicht und sagte triumphierend: „Ich habe 90%!“ Mit wütenden Blicken zog sich der so Geschlagene zurück. Während der Gewinner sich schwer atmend, aber mit zufriedener Mine auf seinen umkämpften Platz setzte.

Fußballfans singen nach einem Sieg ja immer ganz gerne: „So sehen Sieger aus! Schalla, lala, la.“ Wir restlichen Fahrgäste mochten das aber jetzt lieber nicht singen. DST

## Neue Bekannte

Je älter wir werden, umso größer werden die Lücken unter Bekannten und Freunden. Wenn wir diese Lücken nicht rechtzeitig wieder füllen, werden wir langsam einsam. Also: Neue Bekannte suchen. Aber wo und wie?

Das klappt vielleicht am besten, wenn wir an einen besonders interessanten Ort gehen und dort versuchen, mit einem Unbekannten ins Gespräch zu kommen, der möglicherweise die gleiche Absicht hat, also auch neue Bekanntschaften sucht. Wir hätten ja mit dem Fremden etwas Gemeinsames, über das wir reden könnten.

Dafür eignen sich beispielsweise solche Plätze wie die überdimensionale Bramme aus Stahl auf der Halde Schurenbach in Essen-Altenessen, Nordsternstraße oder „Tiger und Turtle“, eine begehbare Skulptur in Form einer Achterbahn in Duisburg, Berzeliusstraße 77.



„Tiger und Turtle“

Solche Sehenswürdigkeiten sind wunderbare Möglichkeiten, um fremde Menschen, die auch gerade dort sind, anzusprechen. Eine Achterbahn für Fußgänger ist doch eine verrückte Idee und es bietet sich an zu fragen: „Wer kam darauf? Wer finanziert das?“ Ein Gespräch über das Objekt ist unverbindlich und gleichzeitig inhaltsreich und damit interessanter als die Frage: „Auch hier?“ Also: Einen Ort suchen, der aus dem Rahmen fällt. Dort sind Gespräche einfach leichter zu beginnen, weil die Begegnung mit dem unbekanntem oder außergewöhnlichen Objekt alle interessiert, die sich gerade dort aufhalten. Menschen, die wir hier antreffen, haben meist auch mehr Zeit und sind kontaktfreudiger als vollbeschäftigte, oft gestresste Leute, die durch die Innenstadt oder von Termin zu Termin eilen.

Außerdem gibt es ja auch noch Interessengruppen wie die Netzwerke Broich und Saarn, oder Vereine, die gerne bereit sind, neue Mitstreiter aufzunehmen und zu integrieren. Dadurch wird die Gruppe der Bekannten und Freunde schnell um Menschen erweitert, die wir uns aussuchen können und die wir gerne um uns haben. Wir müssen sie dann nur noch einladen.

Text:FG - Foto:W.Hannappel

## Es ist nie zu spät!



### Oder doch?

Wir alle haben Wünsche, die wir uns gerne erfüllen möchten. Sei es eine schöne Reise, etwas Besonderes neu zu lernen oder aber auch eine Entscheidung zu treffen, die das Leben gravierend verändern könnte. Vielfach verschieben wir es dann auf einen späteren Zeitpunkt, weil es jetzt gerade nicht passt oder wir uns nicht dazu überwinden können. Manche Pläne trägt man lange mit sich herum und schiebt sie immer wieder hinaus und denkt, das kann ich ja immer noch machen, vielleicht im nächsten Jahr.

Und eines Tages können wir aus gesundheitlichen, finanziellen oder welchen Gründen auch immer, unsere Wünsche nicht mehr verwirklichen. Dann ist es zu spät und der weise Spruch drängt sich auf:

„Was Du heute kannst besorgen,  
das verschiebe nicht  
auf morgen!“ DB

Alt? na und! - Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989 - überparteilich - überkonfessionell

### Impressum

#### Schirmherrschaft

Oberbürgermeisterin  
Dagmar Mühlenfeld  
Herausgeber und  
Anschrift für Leserbrief  
Seniorenredaktion der  
Heinrich-Thöne-Volkshochschule  
Bergstr. 1 -3  
45479 Mülheim an der Ruhr  
E-Mail: [redaktion@alt-na-und.de](mailto:redaktion@alt-na-und.de)  
Internet: [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)

Ausgabe 84 gefördert durch die  
Stiftung Bildung und Kultur  
Titelfoto: Lennarth Skov Espersen,  
[fotoinaturen.dk](http://fotoinaturen.dk)

#### Redaktionsmitglieder Ausgabe 84

Brigitte Block (BB), Doris Bröker (DB),  
Marga Dzendzalowski (MD),  
Anna-Maria Früh (FAM), Fred Gnuschke (FG),  
Monika Gruber (MG), Adele Kroner (AK),  
Rosemarie Mink (RM), Gudrun Prüssmann (GP),  
Erich Rosenkranz (ER), Walter Schnöller (SW),  
Marianne Schrödter (MAS), Dorothea Stehkämper  
(DST), Eva Stoldt (ev), Hans-Dieter Strunck (DS),  
Günter Tübben (GT)

Redaktionsleitung  
Gabi Strauß-Blumberg (GSSt-B)

#### Auflage

6.700 Exemplare  
auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier

#### Druck

SETPOINT Medien  
47475 Kamp-Lintfort

#### Briefe und Beiträge

Für eingereichte Manuskripte wird keine  
Abdruckgarantie gegeben.  
Rücksendung erfolgt nicht. Kürzungen und  
sinngemäße Änderungen bleiben  
vorbehalten. Alle Rechte von namentlich  
gekennzeichneten Beiträgen sowie die  
Verantwortung für deren Inhalt liegen bei  
den VerfasserInnen in Wort und Bild.

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2012



# Gehirn-Jogging

Versuchen Sie,  
diesen Text flüssig zu  
lesen:

Di zart Schal dr Ostrir rinnrt an di  
Vrtzbarkit dr Sl, gh bhutsam mit  
ihr um, dnn sonst bkommt si vil  
klin Sprüng, wi in i.

ev

## Bilderrätsel



Italienische Baukunst in unserer Stadt?  
Wo finden Sie diesen Arkadengang in Mülheim?

SW

## Silbenrätsel

Die ersten und letzten Buchstaben der  
Lösungsworte, von oben nach unten  
gelesen, ergeben einen Spruch von  
Friedrich Rückert (1788-1866)

1. Portion.....
2. Zweiter Sohn der engl. Königin.....
3. Verunreinigung.....
4. Vertretung.....
5. beständig.....
6. abschätzen.....
7. Angetraute.....
8. Hochhaus.....
9. Insel der Balearen.....
10. gründlich.....
11. rühmlich.....
12. einleuchtend.....
13. Frauenname.....
14. Bedeutung.....
15. Zugkraft.....
16. Sage.....
17. Durcheinander.....
18. früher: Straßenbahn.....

agen - an - at - bo - dan - de - di -  
do - drew - ehe - elek - ein - frau -  
fend - fluss - gen - gend - he - hu -  
hu - ibi - iri - kal - ken - kens -  
krat - lau - le - lie - na - na - ne -  
on - ra - rei - ren - schwei - sche -  
sis - ta - to - ti - trak - tri - tur - wa -  
wert - wol - xie - za - zer

BB

## Villa mit eigenem Bahnhof



Villa mit eigenem Bahnhof? Das kennen wir in unserer Region doch allenfalls von der Villa Hugel in Essen. Die hatte in der Tat eine eigene Bahnstation, aber nur, so sagt der Volksmund, damit der Kaiser es nicht so weit hatte, wenn er wieder mal die Krupps hoch über dem Baldeneysee besuchte. Und so was soll's in unserer Stadt auch gegeben haben? Nun, ganz so feudal war es nicht, aber ein Prunkgebäude mit eigenem Bahnzugang gab es in Mülheim auch.

Im 19. Jahrhundert lebte und wirkte in Mülheim der Bankier Gustav Hanau. Er entstammte einer seit fast

200 Jahren hier ansässigen, jüdischen Unternehmer- und Kaufmannsfamilie, die es zu Ansehen und Wohlstand gebracht hatte.

Hanau war zu seiner Zeit einer der bekanntesten Wirtschaftsführer des Reviers. 1870 gründete er das „Private Bankinstitut Gustav Hanau“ und ließ etwa ab 1880 in der Bahnstraße 25 – nur wenige Meter von seinem pompösen Wohnsitz in der Eppinghofer Straße entfernt – ein repräsentatives Bankgebäude errichten. Hanau war nicht nur ein außerordentlich erfolgreicher Geschäftsmann, sondern engagierte sich auch über 40 Jahre als ehrenamtlicher Stadtverordneter zum Wohle seiner Heimatstadt.

Seine private Leidenschaft galt dem Pferdesport. So verwundert es nicht, dass auf der Nordseite des Bankhauses und in unmittelbarer Nähe der dahinter verlaufenden Eisenbahntrasse ein großer Pferdestall an-



grenzte. Seine Rennpferde ließ der Bankier auf den renommiertesten Bahnen Deutschlands wie Baden-Baden oder Iffezheim an den Start gehen. Wie selbstverständlich hielt die Rheinische Bahn außerplanmäßig zu den Renntagen an den Stallungen, um die

edlen Tiere aufzunehmen und zu den Rennplätzen zu transportieren. Ein beispielloses Privileg, das den Einfluss und die hohe Reputation, die Hanau genoss, höchst einprägsam widerspiegelt.

Und heute? Die Eisenbahn fährt inzwischen woanders her und die Pferdeställe gibt es auch nicht mehr. Später stand etwa an dieser Stelle ein beliebtes Mülheimer Kino – der Löwenhof. Aber das prächtige Bankgebäude existiert immer noch, wenn auch nicht mehr in seiner ursprünglichen Funktion. In einem der schönsten Prunkbauten Mülheims „residiert“ dort seit einigen Jahren das städtische Personal- und Organisationsamt. Text:GT-Portraitsfoto: Stadtarchiv

## Preisverleihung

Das Lew Kopelew Forum e.V. Köln verleiht seit 2001 den undotierten „Lew-Kopelew-Preis für Frieden und Menschenrechte“. Der Preis wird am 15. April 2012 einem Mann zuteil, der den Anspruch und die Verpflichtung der Preisidee während eines langen Jahrhunderts mit Leben erfüllt und durch sein Engagement unsere Welt ein klein wenig verbessert hat: **Berthold Beitz**.

Ausgezeichnet wird ein humaner Mensch und unermüdlicher Brückenbauer, der in der NS-Zeit in Polen unter Lebensgefahr Hunderte von Juden vor dem Tod bewahrte und dafür bereits in der Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem als „Gerechter unter den Völkern“ geehrt wurde.



Berthold Beitz war bis 1967 loyaler Bevollmächtigter des weltweit agierenden Krupp-Konzerns, der aus einer deutschen Waffenschmiede einen zivilen und modernen Konzern machte. Dann wurde er Vorsitzender des Kuratoriums der Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung und ist dort bis heute engagiert tätig. Er war der erste und lange Zeit der einzige Manager, der entgegen allen Anfeindungen und ideologischen Vorbehalten für eine

Entschädigung von Zwangsarbeitern eingetreten ist. Bekannt ist Beitz auch als weit-sichtiger Förderer

von Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur, dem das Folkwang-Museum in Essen seinen Neubau zu verdanken hat. Der im 99. Lebensjahr stehende Beitz ist bis heute dem Ruhrgebiet verbunden und noch täglich in seinem Büro anzutreffen. Den Lew-Kopelew-Preis wird er persönlich in Köln entgegennehmen. Die Laudatio hält der ehem. nordrhein-westfälische Ministerpräsident Peer Steinbrück. DB

